



www.pflegen-und-leben.de



Psychologische Unterstützung über das Internet: anonym, kostenfrei und datensicher

👉 Online-Beratung für pflegende Angehörige



pflegen-und-leben.de bietet gesetzlich versicherten pflegenden Angehörigen psychologische Unterstützung und Online-Begleitung bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag.

Das Besondere bei pflegen-und-leben.de ist die persönliche Online-Beratung: Anonym, kostenfrei und datensicher können Sie als pflegender Angehöriger hier Ihre Fragen und Sorgen direkt an unsere Psychologinnen und Psychologen richten. Wir lesen Ihre Anfrage und bieten Ihnen Gelegenheit zum schriftlichen Austausch mit uns. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach individuellen Wegen, die Ihnen helfen können, seelischen Druck aus dem Pflegealltag von Ihnen zu nehmen.

Es kann sehr erleichternd sein, belastende Dinge aufzuschreiben, die man nicht aussprechen mag. Nutzen Sie das kostenfreie Beratungsangebot und schreiben Sie sich Ihre Sorgen von der Seele. Wir sind gerne für Sie da!

Angehörige schreiben an pflegen-und-leben.de



„Mir wächst alles über den Kopf“

„Heute wäre mir beinahe die Bürste ausgerentscht“

„Meine Mutter wird immer mehr zum Kind“

Die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen ist verantwortungsvoll und anstrengend. Die häusliche Fürsorge kann pflegende Angehörige leicht an die eigenen Belastungsgrenzen führen. Gereiztheit und Widerwillen, Erschöpfung und Mutlosigkeit, aber auch Schlafstörungen und Schmerzen können Folgen von Überlastung sein.

Lassen Sie es nicht so weit kommen, dass die Pflege Ihre eigene Gesundheit bedroht. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen da sein.



www.pflegen-und-leben.de

www.pflegen-und-leben.de

www.pflegen-und-leben.de

Neben der Online-Beratung bietet das Infoportal www.pflegen-und-leben.de vielfältige Informationen rund um das Thema Belastungen in der häuslichen Pflege sowie eine ausführliche Linksammlung mit weiterführenden Adressen. Die Webseite bietet außerdem einen Test zur Überprüfung der eigenen Belastung, einen Notfallkoffer mit Tipps für die Bewältigung kritischer Situationen sowie viele hilfreiche Hinweise und Entspannungsübungen zum Download, um neue Kraft und Energie für die anstrengende Betreuung zu erhalten.

**Sich selbst zu stärken ist mindestens
ebenso wichtig wie die Pflegearbeit.**



pflegen-und-leben.de ist ein reines Online-Angebot. Die psychologische Beratung erfolgt ausschließlich über ein passwortgeschütztes Postfach auf der Internetseite www.pflegen-und-leben.de.

Catania gemeinnützige GmbH · Hilfe für Helfer
Psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de
Turmstraße 21 · 10559 Berlin
030 – 30 39 06 70
mail@pflegen-und-leben.de
www.pflegen-und-leben.de
www.catania-online.org

Sitz: Berlin
Amtsgericht Charlottenburg
HRB 98133 B
Geschäftsführer:
Dr. med. Mercedes Hillen · Richard Grünberg

Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 10020500 · Konto-Nr. 3393300
IBAN DE87 1002 0500 0003 3933 00
BIC BFSWDE33BER



04/2015 | Fotos: Michael Hagedorn, BayerAG Müller-Sarian, Fotosearch

Psychologische
Online-Beratung
für pflegende Angehörige

sich Stress und Sorgen von der Seele schreiben

IN KOOPERATION MIT:

BARMER GEK

Techniker
Krankenkasse

DAK
Gesundheit

hkk
KRANKENKASSE

Deutschland
Land der Ideen

Ausgewählter Ort 2012